

InKONTAKT

Der Selbsthilfe-Newsletter der AOK

Alle
Infos der AOK
für die Selbsthilfe
auf einen Blick

02/26

EMPATHIE-AWARD

Besondere Pflegerkräfte gesucht



Foto: AOK

Zum neunten Mal sucht die AOK Hessen Profis in der ambulanten und stationären Pflege, die tagtäglich mit Verlässlichkeit und Mitgefühl ihren Beruf ausüben. Die Wahl wird auf Basis von eingereichten Erlebnissen mit diesen Menschen getroffen.

Die ausgelobten Preise beim Empathie-Award Pflege haben einen Gesamtwert von 6.000 Euro. Pflegebedürftige, nahestehende Personen, aber auch Kolleginnen und Kollegen aus dem Pflegedienst oder dem Pflegeheim können Pflegerkräfte für den Preis vorschlagen. Nominiert werden können nur professionell tätige Pflegerkräfte. Per E-Mail oder postalisch kann die anschauliche Beschreibung einer konkreten Pflegesituation – möglichst aus den vergangenen Monaten – dargestellt werden. Dabei soll eine ganz bestimmte Pflegerkraft eine wichtige, positive Rolle spielen. Ganze Teams oder Einrichtungen können nicht nominiert werden.

Bei der Beschreibung der nominierten Person steht nicht die literarische Qualität im Vordergrund. Entscheidend ist vielmehr eine lebensnahe Darstellung, die auch Details einbezieht und die porträtierte Person treffend beschreibt. Somit haben Einsendungen mit nur wenigen kurzen Sätzen keine Chance, in die engere Auswahl zu kommen. Nominierungen können bis zum 30. Oktober 2026 per Mail an empathie@he.aok.de gesendet werden oder per Post an AOK Hessen – Pressestelle, 64520 Groß-Gerau.

 [Empathie-Award](#)

AOK-NEWS

Selbsthilfe im Dialog 2026

Das Knüpfen neuer Kontakte, persönliche Weiterbildung oder Austausch mit anderen Betroffenen – all das bietet die Veranstaltungsreihe „Selbsthilfe im Dialog“ der AOK Hessen, die in diesem Jahr an sechs Terminen von August bis November – an unterschiedlichen Veranstaltungsorten über ganz Hessen verteilt – stattfinden wird. Unter dem Motto „Du bist wertvoll – mehr Mut, Kraft und Gelassenheit im Alltag“ wollen wir mit Vorträgen und in Workshops darauf schauen, wie Lebensfreude und Leichtigkeit zurück in das eigene Leben kommen können. Die Einladungen werden Anfang Mai an die Selbsthilfe versandt. Alle Termine und die Möglichkeit zur Anmeldung [finden Sie hier](#).

Editorial

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

in diesem Quartal gibt es wieder viele interessante Veranstaltungen aus der Selbsthilfegemeinschaft an verschiedenen Orten in Hessen. An zwei Selbsthilfetagen in Hanau und Bad Nauheim können sich Selbsthilfegruppen Mitte Juni und Anfang Juli der Öffentlichkeit präsentieren und mit Interessierten in Kontakt treten. Die Selbsthilfegruppe Allianz gegen Brustkrebs e. V. aus Kassel informiert rund um das Thema Brustkrebs und zeigt neue Perspektiven in der Krebsforschung auf. Im Mai wird die Veranstaltungsreihe „Gesundheit im Gespräch“ der Selbsthilfekontaktstelle in Kassel mit einem Vortrag zur myotropen Lateralsklerose (ALS) fortgesetzt.



Illustration: iStockphoto | emma

ALS ist eine seltene, fortschreitende Erkrankung des Nervensystems, bei der die Nervenzellen, die für die Muskelsteuerung zuständig sind, nach und nach absterben. Unter dem Motto „Alkohol – das unterschätzte Risiko“ lädt die Freiwillige Suchtkrankenhilfe in die Hochtaunus Kliniken Bad Homburg. Nähere Informationen zu den Veranstaltungen finden Sie auf den folgenden Seiten. Die Selbsthilfegruppen, Landesverbände und Selbsthilfekontaktstellen freuen sich über interessierte Besucherinnen und Besucher.

Ihr Selbsthilfe- und Patientenbüro
der AOK Hessen.

Die besondere Zahl



Foto: iStockphoto | RealPeopleGroup

... sollten 18- bis 39-Jährige auf einem Bein stehen können. Wer das schafft, beweist altersgerechte Kraft, Koordinationsfähigkeit und Beweglichkeit.

Kurz und bündig

+++ Ein Bruch, der keiner ist +++ Etwa ein Viertel der Männer muss damit rechnen, sich im Laufe ihres Lebens einen Leistenbruch (medizinisch: Leistenhernie) zuzuziehen. Dabei brechen aber gar keine Knochen, sondern es wird Gewebe im Leistenkanal durchstoßen, durch das sich dann Bauchfett nach vorn wölbt. Im Jahr 2024 waren 16.080 **AOK-Versicherte in Hessen davon betroffen**. Ihr Durchschnittsalter lag bei 63 Jahren, nur 13,7 Prozent der Betroffenen waren Frauen. **+++ Syphilis in Hessen +++** 680 Versicherte der AOK in Hessen leiden unter Syphilis. Ihr Durchschnittsalter: 55 Jahre. Die auf das Jahr 2024 bezogenen Zahlen machen eindrucksvoll deutlich, wie groß das Stadt-Land-Gefälle ist. In den Städten Wiesbaden, Offenbach, Darmstadt und Frankfurt wurden prozentual die mit Abstand meisten Syphilis-Diagnosen gestellt. **Darauf weist die Gesundheitskasse hin** und macht gleichzeitig klar: Sexuell übertragbare Krankheiten haben es immer dann leichter, wenn Menschen bei sexuellen Kontakten Schutzmaßnahmen vernachlässigen und zu „leichtsinnig“ werden. **+++ Hauptsache aktiv +++** Für Menschen, die von Rheuma und Gicht betroffen sind, kann Bewegung ein wichtiger Bestandteil des Alltags sein. **Es lohnt sich, aktiv zu bleiben**, um Beschwerden zu lindern und die Beweglichkeit zu fördern. Egal, ob gemütlicher Spaziergang oder gezielte Übungen – Hauptsache, es macht Spaß und passt zum persönlichen Wohlbefinden.

Termine

APRIL

22. April 2026, Kronberg

Vortrag: Moderne Diabetestherapie – medikamentöse und digitale Möglichkeiten

Veranstalter: Selbsthilfegruppe Diabetiker helfen Diabetikern, Kronberg und Umgebung

Mehr Informationen

25. April 2026, Hanau

Tagesveranstaltung: Informationstag „Leukämien & Lymphome“

Veranstalter: Leukämie- und Lymphom-Hilfe in Hessen e.V.

Mehr Informationen

MAI

05. Mai 2026, Kassel

Vortrag: Neue Perspektive in der Krebsforschung:

Was Studien für Frauen mit Brustkrebs bedeuten können

Veranstalter: Allianz gegen Brustkrebs e.V., Regionalgruppe Kassel

Mehr Informationen

08. Mai 2026, Friedberg

Vortrag: „Mehr als Willenskraft – wie Psychologie und Esssituationen das Ernährungsverhalten bei Adipositas beeinflussen“

Veranstalter: Adipositas-Selbsthilfegruppe-Wetterau

Mehr Informationen

12. Mai 2026, Frankfurt

Sonstige: „Café Augenblick“ – ins Gespräch kommen, über Pflege reden

Veranstalter: Selbsthilfe e. V., Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe Frankfurt

Mehr Informationen

13. Mai 2026, Kassel

Vortrag: Sport und Bewegung trotz Blutkrebs - oder gerade wegen?

Veranstalter: Leukämie und Lymphom Selbsthilfegruppe Nordhessen

Mehr Informationen

19. Mai 2026, Kassel

Vortrag: Gesundheit im Gespräch: Die Krankheit ALS

Veranstalter: Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen (KISS) des Gesundheitsamtes Region Kassel und die vhs Region Kassel

Mehr Informationen

21. Mai 2026, Friedberg

Vortrag: RLS – was kann man trotzdem für einen guten Schlaf tun

Veranstalter: Restless-Legs (RLS) Selbsthilfegruppe Wetterau

Mehr Informationen



Foto: iStockphoto | imiseries

27. Mai 2026, Hanau

Vortrag: Auswirkungen der Cannabislegalisierung – Erste Erkenntnisse aus der Forschung

Veranstalter: Selbsthilfegruppe Sucht Hanau
Begegnungszentrum Hanau-Main-Kinzig
Selbsthilfekontaktstelle Hanau

[Mehr Informationen](#)

27. Mai 2026, Kronberg

Vortrag: Diabetes und Zahngesundheit

Veranstalter: Selbsthilfegruppe Diabetiker helfen Diabetikern, Kronberg und Umgebung

[Mehr Informationen](#)

30. Mai 2026, Bad Vilbel

Tagesveranstaltung: Stressmanagement in der Selbsthilfegruppe

Veranstalter: Selbsthilfekontaktstelle Bad Vilbel

[Mehr Informationen](#)

JUNI**01. Juni 2026, Frankfurt am Main**

Vortrag: Psychoonkologie

Grenzen, Möglichkeiten und Notwendigkeit

Veranstalter: YOKO Selbsthilfe Hautkrebs Frankfurt

[Mehr Informationen](#)

02. Juni 2026, Kassel

Vortrag: Brustkrebs

Veranstalter: Allianz gegen Brustkrebs e.V.

[Mehr Informationen](#)

12. Juni 2026, Offenbach

Tagesveranstaltung: 10 Jahre LOS Leben ohne Sucht e.V. – Wir haben es geschafft!

Veranstalter: LOS Leben ohne Sucht e.V., Offenbach am Main

[Mehr Informationen](#)

13. Juni 2026, Hanau

Tagesveranstaltung: „Tag der Selbsthilfe 2026“

Wie Kinder suchtfrei aufwachsen können. Risiken erkennen und vorbeugen

Veranstalter: Begegnungszentrum Hanau-Main-Kinzig
Selbsthilfekontaktstelle Hanau

[Mehr Informationen](#)

18. Juni 2026, Bad Homburg

Tagesveranstaltung: Aktionswoche Alkohol

Alkohol - Das unterschätzte Risiko

Veranstalter: Freiwillige Suchtkrankenhilfe e.V. Landesverband Hessen, Eschborn - Bad Homburg

[Mehr Informationen](#)



Illustration: iStockphoto | Visual Generation

JULI**04. Juli 2026, Bad Nauheim**

Tagesveranstaltung: Selbsthilfe-MEILE

Veranstalter: Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises

[Mehr Informationen](#)

07. Juli 2026, Kassel

Vortrag: Welche Rolle spielt der/die Gynäkologe/in bei der Krebserkrankung und was muss er/sie leisten können?

Veranstalter: Allianz gegen Brustkrebs e.V., Regionalgruppe Kassel

[Mehr Informationen](#)

IHRE VERANSTALTUNG**Unser Service für Sie**

Sie möchten ebenfalls Ihre Veranstaltungen hessenweit hier veröffentlichen? Kein Problem. Senden Sie einfach Ihre Einladung an: selbsthilfe@he.aok.de. Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe ist der **20. Juni 2026**.

**Lob oder Kritik?**

Wir freuen uns über Feedback an: selbsthilfe@he.aok.de